

1月 南立表

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量 エネルギー (kcal) (%)	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	火		こぎつねごはん 菊花あえ 秋の五目煮 みかん	鶏ひき肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし 菊 キャベツ 生姜たまねぎ みかん	米 砂糖 さつま芋 里芋 こんにゃく	油 白ごま	739 13.8	
5	水		ねり丸キャベツのホイコーロー丼 ねり丸キャベツのツナサラダ りんごゼリー	豚肉 みそ まぐろ缶	牛乳 アガード	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり もやし ねぎ キャベツ りんごジュース	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	721 14.9	
6	木		かみかみわかめごはん 高野豆腐のもちもち煮 ぶたしゃぶゆずあえ	高野豆腐 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ きゅうり キャベツ ゆず	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	714 14.4	
7	金		発芽玄米ごはん しあわせの香味焼き かみかみサラダ 根菜汁	するめ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草	生姜ねぎ 大根 きゅうり たまねぎ ごぼう	米 発芽玄米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 白ごま 油	690 18.4	
10	月		ターメリックライス 豆とごぼうのキーマカレー カリカリさつまいもサラダ	豚ひき肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ コーン マッシュルーム ごぼう キャベツ	米 小麦粉 ざらめ さつま芋 砂糖	油	822 12.6	
14	金		味噌ラーメン こんにゃくサラダ いかのごまだれ	豚ひき肉 みそ まぐろ缶 いか	牛乳	にんじん	生姜にんにく 白菜 もやし きくらげ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油 ごま油 白ごま	683 20.1	
17	月		★鮭昆布セルフおにぎり ★えだまめ入り卵焼き ★大根のみぞ汁	鮭 豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	塩昆布 焼きのり 牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 たまねぎ 干しいたけ 枝豆 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖	油	739 19.0	
18	火		★小松菜チャーハン ★揚げ豆腐のおろしだれ 白菜しようがスープ	ワインナー 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	にんにく 生姜 ねぎ 大根 えのきたけ 白菜	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	706 13.5	
19	水		おさつトースト 花野菜のクリームシチュー コールスローサラダ	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ コーン	食パン さつま芋 グラニュー糖 じゃが芋 米粉 砂糖	バター 黒ごま 油	693 13.3	
20	木		ふきよせごはん 鶏のから揚げ 季節のかまぼこ汁 みかん	えびとり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん 大根(葉) 小松菜	しめじ 生姜 にんにく ごぼう えのきたけ みかん	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	栗 油	763 15.9	
21	金		ごはん チーズタッカルビ 小松菜ナムル わかめスープ	鶏もも とり肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ 小松菜 にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ねぎ たけのこ 白菜	米 砂糖 さつま芋	油 ごま油 白ごま	783 16.4	
25	火		ごはん 鮭のもみじ焼き じゃがいものきんぴら 豆腐のみぞ汁	鮭 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	マヨネーズ (卵なし) 油	743 19.5	
26	水		けんちんうどん ごまあえ いが栗場や	とり肉 油揚げ	牛乳	大根(葉) にんじん ほうれん草	大根 ねぎ もやし きゅうり	うどん こんにゃく 砂糖 さつま芋 小麦粉 そうめん	白ごま油 バター 栗 マヨネーズ (卵なし)	689 13.5	
27	木		チキンホワイトドリア 人参ドレッシングサラダ A B Cパスタスープ	とり肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ粉	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 小麦粉 砂糖	油 バター	798 14.8	
28	金		ひじきと舞茸のごはん 豆じゃこ 肉豆腐	とり肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	ひじき 牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん みつば	まいたけ 生姜 たまねぎ 白菜 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 しらたき	油 白ごま	849 19.1	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	742	16.0	29.0	2.9	389	126	3.0	267	0.33	0.49	21	7.4

〈野菜の主な産地〉 キャベツ(練馬区)、じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ(北海道)、ごぼう・長ねぎ(青森)、ほうれんそう(群馬)、しめじ(長野)、きゅうり(埼玉)



区主催「朝ごはんコンクール」優秀作品が区役所に展示されます!!

期間:11月21日(金)~11月28日(金)

場所:練馬区役所アトリウム

学園中では毎年1年生が家庭科の夏休みの宿題で「朝ごはんコンクール」に取り組みます。

本校は一次審査通過作品が7作品、優秀作品が1作品という結果でした。

1年生のみなさんが考えてくれた朝ごはんレシピを少しアレンジをして、給食の献立に取り入れました。(★印)

